

זהר ברנט-יצחקי

קבוצת המחקר לקיימות סביבתית,
המרכז האקדמי רופין; הפקולטה
להנדסה, המרכז האקדמי רופין

ציטוט מומלץ

ברנט-יצחקי ז. 2022. מחסור
מתמשך ביוד באוכלוסייה בישראל
לנוכח היקפי ההתפלה בישראל
והיעדר מדיניות העשרת מלח ביוד –
תוצאות מחקר במסגרת התוכנית
הלאומית לניטור ביולוגי. *אקולוגיה
וסביבה* 13(1): 37–38.



ניתן להתמודד עם מחסור ביוד בקרב האוכלוסייה בעלות נמוכה יחסית על-ידי העשרת מלח ביוד | צילום: Quang Nguyen Vinh / Pexels

מחסור מתמשך ביוד באוכלוסייה בישראל לנוכח היקפי ההתפלה בישראל והיעדר מדיניות העשרת מלח ביוד – תוצאות מחקר במסגרת התוכנית הלאומית לניטור ביולוגי

27 באפריל, 2022

[ניליון אביב 2022 / כרך 13\(1\)](#)

[בקצרה](#)

יוד הוא יסוד חיוני לבריאות האדם. האוכלוסייה בישראל סובלת ממחסור ביוד, בעיקר בשל היקפי ההתפלה הגדולים בארץ, שגורמת לסילוק היוד (כמו גם מינרלים אחרים) מהמים, ומכיוון שלא קיימת בישראל מדיניות להעשרת יוד בתזונה.

יוד הוא יסוד כימי טבעי ההכרחי לכל שלבי החיים. הוא חיוני לתפקוד תקין של בלוטת התריס אצל ילדים ומבוגרים ולהתפתחות תקינה של מוח העובר והיילוד. מחסור ביוד הוא הגורם השכיח ביותר להתפתחות קוגניטיבית לקויה ולעיכוב בהתפתחות הגופנית. גם מחסור קל ביוד במהלך ההיריון, הינקות והילדות עלול לגרום לנזק בלתי הפיך להתפתחות המוח ומערכת העצבים ולגרום לפגיעה ביכולת הקוגניטיבית של הילד. מחסור ביוד אצל מבוגרים עלול לגרום לבעיות בתפקוד בלוטת התריס ואף לזפקת (Goiter), הגדלה לא תקינה של בלוטת התריס).

ניתן להתמודד עם מחסור ביוד בקרב האוכלוסייה בעלות נמוכה יחסית על-ידי העשרת מלח ביוד. בעשורים האחרונים הושקעו מאמצים ניכרים ברחבי העולם לקידום העשרת מלח ביוד, ומספר המדינות שנרשם בהן מחסור ביוד בקרב האוכלוסייה צנח מ-113 מדינות בשנת 1993 ל-28 מדינות בלבד בשנת 2020. בישראל, בניגוד לרוב המכריע של מדינות העולם, בעיית המחסור ביוד משמעותית במיוחד, לנוכח היעדר חקיקה או תקנות שמחייבות העשרת מלח ביוד ולנוכח השימוש הנרחב במי שתייה שמקורם בהתפלה, שכן בתהליך ההתפלה מסוננים מהמים מינרלים שונים, כגון מגנזיום ויוד^[1].

מחקרים מהשנים האחרונות הצביעו על מחסור ביוד בישראל בקרב נשים בהיריון וילדים בגילי בית הספר^[3]. במחקר המתואר להלן שביצענו במסגרת [התוכנית הלאומית לניטור ביולוגי](#), אספנו דגימות שתן של 166 ילדים בגילאי 4–11 ושל 223 מבוגרים, שענו על שאלון תזונה מפורט לגבי צריכת מזון ומים. הדגימות הועברו למעבדה הלאומית לניטור ביולוגי, שם כומתו ריכוזי היוד של המשתתפים. לאחר מכן השווינו את ריכוזי היוד אצל

האוכלוסייה הישראלית לריכוזי יוד אצל אוכלוסיות של מדינות שונות בעולם, תוך התייחסות למדיניות העשרה ביד באותן מדינות^[2].



בקרב אוכלוסיות המתגוררות ב-13 מדינות שיש בהן שימוש נרחב במים מותפלים, נמצא כי ישראל ולבנון הן המדינות היחידות שריכוזי היוד בקרב אוכלוסייתן נמוכים מהסף שקבע ארגון הבריאות העולמי

במחקר נמצא כי חציוני ריכוזי היוד בקרב הילדים (80.1 מק"ג לליטר) ובקרב המבוגרים (64.5 מק"ג לליטר) היו נמוכים משמעותית מהסף שקבע ארגון הבריאות העולמי (100–199 מק"ג לליטר). ריכוזי היוד בקרב ילדות (בנות) ונשים, שרובן בגיל הפוריות (63.4 מק"ג לליטר, 62.2 מק"ג לליטר, בהתאמה), היו נמוכים באופן מובהק סטטיסטית מריכוזי היוד בקרב ילדים (בנים) וגברים (87.9 מק"ג לליטר ו-70 מק"ג לליטר, בהתאמה $p < 0.05$). מהשאלון עולה כי רק 5.4% מהמבוגרים ו-5.3% מהילדים דיווחו על צריכת מלח מועשר ביד.

מניתוח השאלון התזונתי והצלבתו לנתוני היוד עולה כי ילדים שמרבים בשתיית שוקו (לפחות כוס אחת ביום) הם בעלי רמות יוד גבוהות באופן מובהק סטטיסטית בהשוואה לילדים ששותים מעט שוקו (פחות מכוס אחת ביום) או לא שותים שוקו כלל. תוצאות דומות התקבלו לגבי ילדים שצורכים גבינה צהובה (לפחות מנה ליום). כמו כן נמצא כי צריכת מלח מועשר ביד אכן נקשרת לרמות גבוהות יותר של יוד בקרב ילדים. לא נמצא קשר בין צריכת מי שתייה מכל סוג שהוא (מי ברז לא מסוננים, מי ברז מסוננים, מים מינרליים) לריכוזי היוד אצל הנבדקים.

בקרב אוכלוסיות המתגוררות ב-13 מדינות שיש בהן שימוש נרחב במים מותפלים, נמצא כי ישראל ולבנון הן המדינות היחידות שריכוזי היוד בקרב אוכלוסייתן נמוכים מהסף שקבע ארגון הבריאות העולמי. ייתכן שהסיבה לכך היא שרק בישראל לא נעשית העשרת מלח בIOD, ואילו בלבנון היו ניסיונות העשרה שלא צלחו.

בשנים האחרונות נעשים מאמצים להעלות מודעות הציבור להגברת השימוש במלח מועשר בIOD: משרד הבריאות פרסם מידע כללי לציבור והנחיות לנשים בהיריון לנטילת תוספי יוד, וכן קידם קמפיינים תקשורתיים בנושא, אך ביתניים ללא הועיל. כמו כן, אף על פי שתעשיית המלח בישראל נרתמה לנושא בשיווק מלח מועשר בIOD במחיר מוזל (אם כי עדיין יקר פי 2-3 מאשר מחיר מלח שולחני לא מועשר שבפיקוח), במחקר זה מצאנו שהשימוש במלח המועשר נמוך מאוד (כ-5% מהמשתתפים בלבד), מה שעולה בקנה אחד עם רמות היוד הנמוכות באוכלוסייה.

לפיכך, קיים צורך דחוף למהלך רגולטורי להעשרת מלח בIOD, בד בבד עם צעדים נמרצים להעלאת רמת המודעות של הציבור לנושא [2].

מקורות

1. משרד הבריאות. 2017. [תזונת יוד וסקר יוד במקורות מי שתייה](#).
2. Barnett-Itzhaki Z, Ehrlich D, Troen AM, Rorman E, Groisman L, Blaychfeld-Magnazi M, Endevelt R, and Berman T. 2022. [Results of the national biomonitoring program show persistent iodine deficiency in Israel](#). *Israel Journal of Health Policy Research* **11**(1): 18.
3. Ovadia YS, Arbelle JE, Gefel D, et al. 2017. First Israeli national iodine survey demonstrates iodine deficiency among school-aged children and pregnant women. *Thyroid* **27**: 1083-1091.